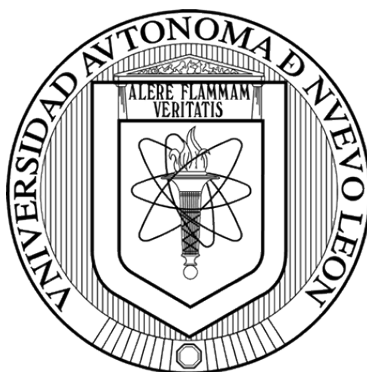


**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN**  
**FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
**POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI**



**RESILIENCIA EN EQUIPOS FEMENILES DE FÚTBOL DE**  
**SELECCIONES NACIONALES Y UNIVERSITARIAS**

**POR:**

**LESLY CASTELLANOS CEPEDA**

**PRODUCTO INTEGRADOR**

**TESINA**

**Como requisito parcial para obtener el grado de**  
**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

**Nuevo León, enero 2018**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría Psicología del Deporte integrado por el Posgrado Conjunto FOD-FaPsi, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Tesina titulado/a "Resiliencia en equipos femeniles de fútbol de selecciones nacionales y universitarias" realizado por el Lic. Lesly Castellanos Cepeda, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN



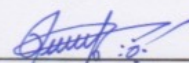
Dra. Jeanette M. López Walle  
Asesor Principal



Dra. Abril Camu Berrueto  
Co-asesor



Mtra. Parma O. Aragón Mladosich  
Co-asesor



Dra. Blanca R. Rangel Colmenero  
Subdirección de Estudios de Posgrado e  
Investigación de la FOD

Nuevo León, enero 2018

### **Dedicatoria, agradecimientos y/o reconocimientos**

Les quiero dedicar este trabajo a mis padres, que desde cuando les expresé mi deseo por continuar los estudios y superarme profesionalmente en el ámbito del deporte, fueron de las primeras personas que sin pensarlo me apoyaron en absolutamente todo lo necesario para continuar con este proceso, quienes han visto y disfrutado junto conmigo los avances que he tenido, los logros obtenidos y aprendizaje de cada clase a la que he asistido, así como su apoyo incondicional en momentos donde he realizado estancias y todo el tiempo invertido en la universidad.

También una dedicatoria a mi hermana Selene, porque aunque no convivíamos todos los días físicamente, se encontraba al pendiente sobre lo que iba logrando con todo el tiempo, y que atenta me escuchaba cuando le platicaba con emoción lo que había hecho.

Quiero agradecer principalmente a la Dra. Abril Cantú, que estuvo presente desde que inicié la maestría y me fue empujando con varios retos que en un principio no quería hacer, pero después esos retos hicieron que día con día me fuese superando a mi misma, es una de las personas que ha creído en mí y en mi potencial.

Agradecer a la Mtra. Parma Aragón, que me abrió las puertas en la Federación Mexicana de Fútbol para realizar este trabajo, además de brindarme todas las enseñanzas sobre la psicología del deporte y aspectos personales a mejorar.

Un agradecimiento a la Dra. Jeanette López, en un principio por tomarme e impulsarme en la participación tanto en congresos como en cursos que me han ayudado en mi formación, estar al pendiente durante la elaboración de este trabajo.

A mis compañeros de la maestría y compañeros estudiantes de doctorado que me apoyaron en diversas maneras y cuando me encontraba con dudas ellos estuvieron ahí para resolverlas, también a mis amistades por comprender que no siempre podía estar con ellos por realizar mis estudios.

Y a cada una de las personas que durante estos 2 años de estudios que han sido significativas para mí y de una manera u otra se han creado lazos de amistad y trabajo, no encuentro las palabras para agradecerles a cada uno de ustedes, porque sin su aportación hacia mi persona no hubiese podido comenzar y mucho menos concluir la maestría.

Universidad Autónoma de Nuevo León  
Facultad de Organización Deportiva  
Facultad de Psicología  
Posgrado Conjunto FOD-FaPsi

Fecha de Graduación: enero 2018

**LESLY CASTELLANOS CEPEDA**

**Título del Producto Integrador:** RESILIENCIA EN EQUIPOS FEMENILES DE FÚTBOL DE SELECCIONES NACIONALES Y UNIVERSITARIAS.

**Número de Páginas:** 40

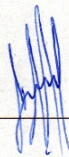
Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

**Resumen de la tesina (200 palabras aproximadamente):**

Dentro del trabajo se mencionan definiciones de la resiliencia, así como algunos modelos y conceptualizaciones que explican resiliencia general y dentro el ámbito deportivo, en el marco teórico se agregó evidencia empírica de la resiliencia y el deporte, seguido de estudios realizados de la resiliencia en el fútbol, y mención de instrumentos que se han utilizado para evaluar la resiliencia. El estudio realizado fue de carácter descriptivo-inferencial, donde la muestra total que se utilizó estuvo conformada por 159 mujeres que practican el deporte del fútbol y pertenecen a selecciones nacionales y equipos universitarios de México, utilizando como instrumento para evaluar la resiliencia la Escala de Resiliencia (*Resilience Scale*; RS, Wagnild y Young, 1993), con lo anterior se realizaron análisis descriptivos y diferenciales. El objetivo general del estudio fue conocer las diferencias en resiliencia entre seleccionadas nacionales y universitarias. Algunos de los objetivos específicos que se plantearon fue conocer la resiliencia entre las jugadoras mexicanas que pertenecen a un equipo dentro de México (nacional), y las que han pertenecido a equipos extranjeros y equipos universitarios, así como, conocer las diferencias entre los años en los que se iniciaron en la práctica del fútbol y entre los años que tienen compitiendo. Encontrando diferencias significativas entre seleccionada y universitarias, los años que llevan compitiendo, la edad en la que iniciaron en el fútbol, y los equipos de juego (nacional, extranjera, universitaria).

FIRMA DEL ASESOR

PRINCIPAL: \_\_\_\_\_



## Tabla de contenido

<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>
<b>Definición, Conceptualización y Modelos de la Resiliencia .....</b>	<b>3</b>
<b>Resiliencia en el Deporte .....</b>	<b>5</b>
<b>Evidencia Empírica.....</b>	<b>6</b>
Resiliencia y deporte. ....	6
Resiliencia y fútbol. ....	14
<b>Instrumentos de Evaluación de Resiliencia .....</b>	<b>18</b>
<b>Metodología.....</b>	<b>20</b>
<b>Diseño .....</b>	<b>20</b>
Muestra. ....	20
Instrumentos. ....	20
Procedimiento. ....	21
Análisis de datos.....	21
<b>Resultados .....</b>	<b>22</b>
<b>Estadística descriptiva y fiabilidad del RS.....</b>	<b>22</b>
Estadísticos descriptivos por ítem.....	22
Fiabilidad. ....	22
<b>Análisis inferencial de la resiliencia por variables sociodemográficas .....</b>	<b>24</b>
Nivel deportivo.....	24
Años compitiendo en fútbol.....	25
Edad de inicio. ....	26
Equipo de juego.....	27
<b>Discusiones .....</b>	<b>28</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>30</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>32</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>39</b>
<b>EVALUACIÓN DE LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES .....</b>	<b>40</b>
<b>RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO .....</b>	<b>41</b>



## **Introducción**

Un deportista antes de serlo, es una persona que tiene una vida cotidiana compuesta por su entorno al menos familiar y social, y de ahí puede encontrarse en un entorno escolar y/o laboral en el cual se ven envueltas situaciones tanto positivas como negativas, sin embargo, el llevar una vida deportiva implica encontrarse con fluctuaciones dependiendo el nivel deportivo en el que se desempeñe, porque esto conllevaría a tener cada vez más exigencia al incrementarse la dificultad en los entrenamientos, al igual con las competencias a las que se tenga que enfrentar ya sea con rivales de distintos niveles de menor o mayor rendimiento.

El alto nivel deportivo, conlleva distintas dificultades en todos los deportes, un deportista tiende a estar expuesta a situaciones estresantes o adversas principalmente por cuestiones que tenga que cubrir según los requisitos del deporte, por lo que estos deportistas tendrían que mejorar sus habilidades de afrontamiento.

Con la reciente creación de la LigaMx Femenil se ha comenzado a generar una cultura que involucra a las mujeres en el fútbol profesional, llevando esto a un crecimiento en su entorno deportivo con representantes, patrocinadores, prensa, entre otros factores que pudieran exponer a las jugadoras a situaciones adversas, ya que anteriormente, las jugadoras de fútbol en México podían aspirar a participar en selecciones nacionales, pertenecer a un equipo universitario dentro o fuera del país o contar con oportunidades para jugar profesionalmente en el extranjero.

De esta manera, el objetivo general del estudio fue conocer las diferencias entre la resiliencia de seleccionadas nacionales y universitarias de México en el fútbol femenino. Como objetivos específicos se planteó conocer la resiliencia entre las jugadoras mexicanas que pertenecen a un equipo dentro de México (nacional), y las que han pertenecido a equipos extranjeros y equipos universitarios, así como, conocer las diferencias entre los años en los que se iniciaron en la práctica del fútbol y entre los años que tienen compitiendo.

Por lo que en el presente estudio, mediante análisis descriptivo e inferencial, se comprobó que hay diferencias en el nivel deportivo, donde las seleccionadas obtuvieron mayor puntaje que las universitarias, también se encontraron diferencias entre las

personas que llevan 8 años o menos compitiendo y las personas que llevan 12 años o más compitiendo. Al igual hubo diferencias entre las personas que iniciaron en el deporte teniendo 6 años o menos y las personas que tenían 7 u 8 años, finalmente se encontró diferencia entre las personas que su equipo de juego es nacional (en México) y universitaria.

## Definición, Conceptualización y Modelos de la Resiliencia

La resiliencia ha sido objeto de estudio a lo largo de la historia, en donde se ha intentado establecer una descripción concreta pero, sin embargo, existen distintas definiciones para el término. Una de ellas va ligada con la capacidad para recuperar y mantener una conducta adaptativa mediante patrones o habilidades positivas, así como lograr una restauración después del abandono, eventos estresantes, riesgosos o adversos que sean significativos para la persona (Beardslee, 1989; Garmezy, 1991; Masten y Powell, 2003).

Surge otra definición a través de un experimento, donde se observó a un grupo de personas que fueron expuestas a factores de riesgo y no desarrollaron una patología, con lo cual surge una definición diferente de la resiliencia, concretamente, el desarrollo con éxito de las personas a pesar de las condiciones adversas que los envuelven en su entorno (Bravemann, 1999; Fonagy, Steele, Steele, Higgitt y Target, 1994; Kalawasky y Haz, 2003).

Años más tarde, otras aportaciones la describen como aquello que permite a las personas poder afrontar las situaciones adversas y los acontecimientos estresantes, lo cual les permite aumentar la seguridad de sus capacidades con apoyo y fortaleza, tener las habilidades para producir los cambios necesarios, y minimizar lo que se le presenta a diario a la persona y le hace daño (Henderson y García, 2006).

La resiliencia cuenta con evidencia cualitativa sobre personas que han padecido, sufrido o pasado por distintos problemas, traumas o situaciones extremas en la infancia o adultez, y han sobrevivido física y psicológicamente a través de la resiliencia, con habilidades emocionales, de manejo, interpersonales, sociales, académicas, de trabajo, de reestructuración, de planificación y de habilidades para la vida y de solución de problemas (Becoña, 2006).



Se encuentran definiciones que describen la resiliencia dentro de ellas como un constructo multidimensional mayor, uno de los términos es la fortaleza mental (Alderman, 1974; Goldberg, 1998), donde la resiliencia junto con factores como la perseverancia y el optimismo construyen esta fortaleza mental (Guillén y Laborde, 2014), sin embargo, ambos son cuestiones diferentes tal como lo demuestran Gould, Dieffenbach y Moffet (2002).

Wagnild y Young (1993) definen a las personas resilientes a partir de cinco características, las cuales son: sentido de la vida, perseverancia, ecuanimidad, autosuficiencia y soledad existencial. A partir de estas características desarrollan dos conceptos que forman parte de la resiliencia: el primero, se refiere a la competencia personal, el cual está formado por la autoconfianza, independencia, determinación, invencibilidad, dominio, ingenio y la perseverancia; el segundo, se refiere a la aceptación de sí mismo y de la vida, el cual tiene como características la adaptabilidad, equilibrio, flexibilidad y la perspectiva equilibrada de la vida.

Dentro de los modelos explicativos de resiliencia, en primera instancia se encuentra los modelos generales y en el siguiente apartado se mencionarán los modelos que se han adaptado en el deporte. Como modelo general se encuentra el propuesto por Richardson, Nigam, Jensen y Kumpfer (1990) quienes consideran a la resiliencia mediante un modelo de experiencias individuales, es decir, para ser más resiliente, un individuo debe pasar por desafíos, situaciones estresantes y riesgosas, ser desorganizado y reorganizar su vida, aprender de las experiencias, formando así más habilidades de afrontamiento y factores protectores. Dentro de los componentes clave del modelo incluyen la homeostasis biopsicoespiritual, situaciones de la vida, factores protectores biopsicoespirituales, interacción, ruptura, desorganización, reintegración, y para las personas del entorno social, mejorar, apoyo, y proceso reintegrativo.

En el proceso de los protectores biopsicoespirituales y habilidades del modelo de resiliencia se destacan: buscar un propósito en la vida, buena autoestima, habilidad en la toma de decisiones, creencia de una fuerza superior, *locus* de control interno, autoconfianza, sentido del humor, fortalezas y habilidades personales, valores (comportamiento congruente), autodomínio, espíritu de independencia, robustez

psicológica (control, compromiso y desafío), empoderamiento, habilidad de ser amigo, visión positiva del futuro, autonomía, habilidades para resolver problemas sociales, capacidad para aplazar la gratificación, autoeficacia, habilidades creativas para resolver problemas, estar orientado a la tarea, flexibilidad, capacidad de reintegración, habilidad para hacer introspección, automotivación y alta capacidad de aprendizaje.

### **Resiliencia en el Deporte**

Dentro de los modelos de resiliencia en el deporte, se encuentra el de Galli y Vealey (2008) quienes mencionan que algo clave en el proceso de la resiliencia para los deportistas es percibir que se han logrado resultados positivos como consecuencia de haber afrontado la adversidad. Dentro del contexto, los deportistas ven sus competencias como eventos que, aunque en algunas ocasiones son difíciles, les han servido para fortalecerse y mejorar sus recursos personales, lo cual va a generar una serie de beneficios en el deportista que le permitirán responder a las adversidades que se les presenten en el futuro, como es el aprendizaje de valores, la perspectiva de la adversidad, el darse cuenta de la importancia del apoyo social, la mejora en sí mismos y la motivación para ayudar a otros que atraviesan una dificultad similar a la que vivenciaron ellos.

Otro de los modelos existentes de resiliencia en el deporte es el de Fletcher y Sarkar (2012) mencionando que su componente principal es la evaluación positiva y meta-cognición hacia los estresores, es decir, que el deportista percibe los factores de estrés como oportunidades para el crecimiento, el desarrollo y el dominio. Es decir, una amenaza, se convierte en un reto motivante, en especial cuando el deportista se encuentra en un punto alto de su carrera deportiva. Para esto mismo, hay una serie de factores psicológicos como lo es la personalidad positiva (ser extrovertido, optimista, y con estabilidad emocional), motivación, confianza en sí mismos, concentración, y apoyo social percibido. Con lo anterior, el deportista resiliente tendrá la capacidad de interpretar las emociones, tomará adecuadas decisiones, reflexionará acerca de lo sucedido, incrementará el esfuerzo ejercido y presentará un alto compromiso con la tarea.

Dentro del deporte de competición, los deportistas tienen varios objetivos como, el rendir al máximo dentro de sus posibilidades con el fin de conseguir los éxitos más destacados, conseguir una medalla, batir un récord, ganar una prueba, mantener la categoría, ser internacional, superar clasificaciones de años anteriores, entre otras cosas (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2007).

Los deportistas que estén en búsqueda de excelencia dentro de la disciplina, tiene que tener varias características psicológicas, entre ellas la resiliencia, la cual les permita manejar factores estresantes que pueden presentarse en su vida diaria hasta los acontecimientos importantes (Gould, Dieffenbach y Moffett, 2002).

Con base a las definiciones, modelos y conceptualizaciones mencionadas anteriormente, se puede definir la resiliencia como la capacidad que tiene un deportista en afrontar situaciones adversas y estresantes derivadas de su disciplina, que a su vez le permitan adaptarse a estas condiciones y se desarrolle con éxito en el entorno, ya que se ha encontrado que los deportistas con poca resiliencia son psicológicamente vulnerables y tienen mayores dificultades para superar las adversidades.

### **Evidencia Empírica**

En el siguiente apartado se presenta la evidencia empírica que se ha publicado en distintos contextos deportivos, países, géneros y edades. Con lo cual buscamos contrastar el presente estudio, se han clasificado en la evidencia empirica en resiliencia y deporte y en resiliencia y futbol.

#### **Resiliencia y deporte.**

En los últimos años, en países como Reino Unido, Francia, Colombia, Australia, entre otros, se ha estudiado la resiliencia dentro del contexto deportivo, en los cuales se ha pretendido observar diferencias entre los distintos niveles de competición y diversos deportes. A continuación se presentan las investigaciones clasificada por países:

En Reino Unido, Hanton y Connaughton (2002) realizaron un estudio cualitativo con deportistas de ambos géneros, quienes participan en competencias representando al país, de las disciplinas deportivas de natación, running, gimnasia rítmica y artística, trampolín, corredor de media distancia, triatlón, golf, rugby y básquetbol. El objetivo fue

identificar los microcomponentes de la fortaleza mental, para evaluarla se utilizó el grupo focal, entrevista individual y encuestas que evaluaban los atributos de la fortaleza mental. Se concluyó que algunas categorías generales que explican la fortaleza mental son la autoconfianza, el deseo de mejorar y la motivación, otra categoría fue enfocarse a su propio desempeño, también el enfocarse a su estilo de vida, alguno otro fue el manejo de la presión y la ansiedad relacionada con la competencia, finalmente el lidiar con el dolor físico y emocional.

En Francia, Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose (2003) mediante un estudio exploratorio con adolescentes estudiantes-deportistas de ambos generos que competían a nivel escolar en el deporte de básquetbol, exploraron por qué algunas personas se recuperan después de un fracaso, mientras otros se rinden, ya que esta habilidad para recuperarse es una parte importante de la resiliencia. Se utilizó un cuestionario para medir si la persona tiende a tener un estilo optimista o pesimista, en la que se concluyó que el estilo optimista rinde mejor después de la retroalimentación del fracaso y puede brindar una mejor protección contra la adversidad.

En Australia, Mummery, Schofield y Perry (2004) en un estudio cuantitativo, con una muestra de 272 nadadores adolescentes de ambos géneros con edades de 12 a 18 años, en nivel élite, tenían como objetivo evaluar la resiliencia a través del Inventario de Habilidades Deportivas de Afrontamiento (*Athletic Coping Style Inventory*, ACSI-28, Smith, Schutz, Smoll y Ptacek, 1995). Se encontró que los deportistas resilientes mostraron alta percepción de resistencia física, pero con baja percepción de apoyo social percibido; por lo que se debe procurar tener una buena autopercepción para poder estar bajo presión y afrontar la adversidad.

En Colombia, Broche, Diago y Herrera (2012) en su estudio cuantitativo, con 64 universitarios evaluaron las diferencias en los factores de la resiliencia entre estudiantes deportistas y los estudiantes no deportistas. Se utilizó un inventario de elaboración propia, la cual no presentó validez. Se encontró que hay diferencias en la resiliencia de los grupos estudiados, la cual favorece a los estudiantes que tenían preparación deportiva previa, presentaban mejores niveles de autoestima, autonomía, seguridad al actuar y mejor uso de estilos de afrontamiento.

En Reino Unido (Morgan, Fletcher y Sarkar, 2013) realizaron un estudio cualitativo, con una muestra de 31 hombres y mujeres jóvenes y adultos con edades de 18 a 36 años, en nivel élite en los deportes de remo, hockey de pasto, fútbol, balonmano y fútbol de sala. El estudio tenía como objetivo el desarrollar la definición de la resiliencia de equipo e identificar las características resilientes de los equipo de deportes de élite, se utilizó un grupo focal como instrumento para discutir lo que es la resiliencia en sus propios equipos, Como conclusión del estudio se definió la resiliencia de equipo como dinámico, un proceso psicosocial el cual protege al grupo de individuos de efectos negativos estresores, principalmente las características resilientes encontradas fue la estructura del grupo, el enfoque de masterizar, el capital social y la eficacia colectiva.

En España, Reche y Ortín (2013) en su estudio cuantitativo, con 86 sujetos de ambos géneros, con edades de 14 a 58 años de distintos niveles deportivos en la esgrima, es decir con participación en eventos nacionales hasta nivel olímpico. El objetivo fue determinar la prevalencia de la resiliencia a nivel global y factorial mediante la Escala de Resiliencia (*Resilience Scale*, RS, Wagnild y Young, 1993) adaptada al español (Ruiz, De la Vega, Poveda, Rosado y Serpa, 2012), encontrando que los esgrimistas que puntuaron con un alto nivel de resiliencia solo era un pequeño porcentaje de la muestra y el restante tenía índices de baja resiliencia.

En Brasil, Belem, Caruzzo, Nascimento, Viera y Viera (2014) en su estudio cuantitativo, con una muestra de hombres y mujeres jóvenes que practican voleibol de playa en nivel élite. El objetivo del estudio fue evaluar el impacto de las estrategias de afrontamiento en la resiliencia de los deportistas, evaluaron la resiliencia a través de la Escala de Resiliencia Connor-Davidson (*Connor-Davidson Resilience Scale*, CD-RISC, Connor y Davidson, 2003) adaptado y validado en portugués. Como principal conclusión del estudio, se encontraron niveles intermedios de resiliencia, los deportistas mostraron niveles altos de confianza y de motivación, lo que les permitía enfrentar las situaciones adversas del propio deporte, por lo que el uso de estrategias de afrontamiento para superar los problemas, tener definidas las metas, la motivación y la concentración durante las competencias tienen un impacto significativo en el desarrollo del perfil resiliente en los atletas de élite.

En Uruguay, Reche, Tutte y Ortín (2014) se realizó un estudio cuantitativo, con una muestra de 45 adolescentes y adultos de ambos géneros con edades de 15 a 35 años, competidores en eventos nacionales e internacionales en el deporte de judo. El objetivo fue evaluar los aspectos mentales positivos (resiliencia y optimismo) y negativos (burnout), mediante la Escala de Resiliencia (*Resilience Scale*, RS, Wagnild y Young, 1993) en su versión adaptada al español (Ruíz, et al., 2012). Se encontró que la cuarta parte de los deportistas participantes en el estudio tenían una elevada resiliencia y bajos niveles de burnout, por lo que la resiliencia se asocia con el optimismo lo que protege de la sintomatología de burnout.

En el Reino Unido, Brown, Lafferty y Triggs (2015) en su estudio cualitativo, con una muestra de 5 hombres y mujeres jóvenes con una edad promedio de 23 años, en nivel élite dentro de los deportes de esquí alpino, estilo libre en esquí, tabla de snowboard y esquí nórdico. El objetivo del estudio fue explorar las experiencias de los deportistas de los deportes de invierno en la adversidad dentro de sus carreras deportivas, se utilizó una guía de entrevista basado en el marco de referencia de Galli y Vealey, encontrando los factores que contribuyen una reintegración resiliente de los deportistas, así como la adversidad que influye en el deportista con la habilidad de adaptarse, cómo los deportistas de los deportes de invierno adquieren cualidades que permiten adaptarse de manera exitosa para adaptarse en las circunstancias adversas e influenciar el crecimiento como persona y deportista.

En Australia, White y Bennie (2015) en su estudio cualitativo, con una muestra de 22 mujeres adolescentes con edades entre 10 y 16 años, que practican la gimnasia en distintos niveles deportivos. Con el objetivo de conocer la percepción de la gimnasta y entrenador acerca del desarrollo de la resiliencia a través del deporte, en la cual se utilizó la entrevista semi-estructurada, encontrando que los entrenadores y deportistas creen que las personas jóvenes desarrollan conductas resilientes durante entrenamientos y competencias en gimnasia, así como también habilidades en la vida, autoeficacia y autoestima.

En España, Ruiz-Barquín, Del Campo y De la Vega (2015) en su estudio cuantitativo, con una muestra de 30 entrenadores hombres y mujeres adultos con edad

promedio de 39 años, en atletismo. Con el objetivo de determinar los niveles de resiliencia en los entrenadores de competición y alto rendimiento en el deporte de atletismo. En donde se utilizó para evaluar la resiliencia, la Escala de Resiliencia (*Resilience Scale*, RS, Wagnild y Young, 1993) adaptada al castellano (Ruíz et al., 2012), a lo que se encontró que la mayoría de los entrenadores contaban con nivel alto de resiliencia, ya que los entrenadores de alto rendimiento se encuentran constantemente con exigencias del propio puesto laboral a lo que puede estar asociado a la presencia de niveles superiores en resiliencia.

En Reino Unido, Morgan, Fletcher y Sarkar (2015) en su estudio cualitativo, con la muestra de los miembros del equipo de rugby que participaron en el campeonato mundial de rugby en el 2003. Con el objetivo de explorar los procesos psicosociales que sustentan la capacidad de resiliencia del equipo en el deporte de élite, se hizo un análisis de contenido con las autobiografías de los miembros, a lo que se encontró 5 procesos psicosociales principales en la resiliencia de equipo, los cuales fueron el liderazgo transformacional, el liderazgo compartido del equipo, el aprendizaje de equipo, la identidad social y las emociones positivas, con esto mismo proveer un marco de referencia para desarrollar la resiliencia de equipo en los altos niveles del deporte.

En Italia, Vitali, Bortoli, Bertinato, Robazza y Schena (2015) realizaron un estudio cuantitativo, con una muestra de 87 hombres y mujeres adolescentes con edades de 15 a 18 años, que participan en ligas regionales en los deportes de basquetbol y voleibol. Con el objetivo de examinar el rol de los factores personales (competencia percibida y resiliencia) y variables situacionales (clima motivacional) sobre el burnout. Se utilizaron distintas escalas, para evaluar la resiliencia los autores construyeron una escala a partir de la Escala de Resiliencia Connor-Davidson (*Connor-Davidson Resilience Scale*, CD-RISC, Connor y Davidson, 2003) y la Escala de Resiliencia (*Resilience Scale*, RS, Wagnild y Young, 1993) para el burnout utilizaron el Cuestionario de Burnout del Atleta (*Athlete Burnout Questionnaire*, ABQ, Raedeke y Smith, 2001). Se concluyó que existe una relación entre la competencia percibida y la resiliencia que refuerza la experiencia exitosa en el deporte que promueve sentido de competencia y una relación negativa con el burnout, lo cual podría mejorar la resiliencia en los deportistas.



En Taiwan, Lu, Lee, Chang, Chou, Hsu, Lin y Gill (2016) en un estudio cuantitativo, con una muestra de 218 hombres y mujeres jóvenes con edades de 18 a 25 años, que participan en nivel universitario en los deportes de atletismo, taekwondo, tennis, arquería, básquetbol y béisbol. Con el objetivo de examinar los efectos en conjunto de la resiliencia de los deportistas y el apoyo social de los entrenadores sobre el estrés, utilizando para medir la resiliencia, la Escala de Resiliencia Connor-Davidson (*Connor-Davidson Resilience Scale*, CD-RISC, Connor y Davidson, 2003) adaptado al contexto (CD-RISC2; Vaishnavi, Connor y Davidson, 2007), encontrando que bajo presión, los deportistas con alta resiliencia y poca información de apoyo, está menos propenso a burnout que los deportistas que están bajos con resiliencia e información de apoyo.

En Uruguay, Tutte y Reche (2016) en su estudio cuantitativo, con una muestra de 130 mujeres adolescentes y jóvenes con edades de 13 a 19 años, en distintos niveles deportivos en hockey de pasto. Donde el objetivo fue conocer la prevalencia y relación entre la sintomatología del burnout, la resiliencia y el optimismo en jugadoras de hockey de pasto, se utilizó para medir la resiliencia fue la Escala de Resiliencia (*Resilience Scale*, RS, Wagnild y Young, 1993) adaptación al español (Ruíz et al., 2012), para medir el burnout se utilizó el Inventario de Burnout en Deportistas (IBD-R; Garcés, De Francisco y Arce, 2012), para medir el optimismo se utilizó la Escala de Orientación hacia la vida – Revisada (*Life Orientation Test – Revised*, LOT-R, Scheier, Carver y Bridges, 1994), a lo que se encontró que las jugadoras con menos años de experiencia presentan más optimismo, y las jugadoras que presentaban síntomas de burnout, poseían una menor resiliencia y optimismo.

En Chile, Zafra (2016) en su estudio cuantitativo, con una muestra de 148 judokas de ambos géneros con edades de 18 a 63 años, que participan en distintos niveles deportivos como el profesional, semiprofesional, amateur y aficionado, identificaron el grado de resiliencia en los deportistas participantes del estudio, para evaluar la resiliencia se utilizó la Escala de Resiliencia Connor-Davidson (*Connor-Davidson Resilience Scale*, CD-RISC, Connor y Davidson, 2003). Se encontró que la mayoría de los judokas presentaron altos valores en la mayoría de las dimensiones de la resiliencia, como es en la autoeficacia y resistencia al malestar, desafío de conducta orientada a la

acción, locus de control y compromiso, el optimismo y adaptaciones a situaciones estresante.

En Estados Unidos, Vidic, Martin y Oxhandler (2017) en su estudio cuantitativo, con una muestra de 13 mujeres jóvenes con edades de 18 a 22 años, que participan en nivel universitario en el deporte de basquetbol. El objetivo fue investigar los efectos de un entrenamiento de *mindfulness* con las mujeres del equipo de basquetbol sobre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en el deporte, se utilizó el Inventario de Habilidades Deportivas de Afrontamiento (*Athletic Coping Skills Inventory*, ACSI-28, Smith et al., 1995) para medir las estrategias de afrontamiento. Se encontró que las breves intervenciones de *mindfulness* pueden ser efectivas para mejorar las estrategias de afrontamiento en el deporte, sin embargo, intervenciones prolongadas podrían tener mejores resultados.

Zurita, Zafra, Valdivia, Rodríguez, Castro y Muros (2017) en su estudio cuantitativo, con una muestra de 148 hombres y mujeres jóvenes y adultos con una edad promedio de 23 años, que participan en distintos niveles deportivos como el profesional, amateur o aficionado en el deporte de judo. En la que se tuvo como objetivo analizar el efecto del clima motivacional, sobre el autoconcepto físico y la resiliencia en el género masculino y femenino, se utilizó como instrumento para medir la resiliencia, la Escala de Resiliencia Connor-Davidson (*Connor-Davidson Resilience Scale*, CD-RISC, Connor-Davidson, 2003), a lo que se encontró que el incremento del clima motivacional, también incrementa el autoconcepto físico, por lo que genera sentimientos de satisfacción en la tarea, lo cual se halla asociado a una mayor capacidad de resiliencia.

En España, Zurita, Castro, Linares y Chacón (2017) en su estudio cuantitativo, con una muestra de 168 hombres y mujeres jóvenes con edades de 9 a 55 años, que participan en las competiciones entre clubes del deporte de atletismo. Con el objetivo de determinar la prevalencia de actividad física, resiliencia y lesiones con los deportistas, se utilizó para medir la resiliencia, la Escala de Resiliencia Connor-Davidson (*Connor-Davidson Resilience Scale*, CD-RISC, Connor y Davidson, 2003), encontrando que la capacidad de afrontar la adversidad de los deportistas es más elevada que la de otros deportistas, siendo la autoeficacia un elemento clave.

### **Resiliencia y fútbol.**

Se han encontrado estudios donde mencionan el deporte del fútbol entre otros deportes con la resiliencia, y también encontrando estudios que hablan específicamente solamente del fútbol y resiliencia con respecto a los niveles deportivos y género, así como involucrar la figura del entrenador. A continuación se presentan los estudios que lo explican:

En Estados Unidos, Joyce, Smith y Vitalino (2005) en su estudio exploratorio, con una muestra de 404 mujeres deportistas adolescentes con edades de 15 años, en nivel de preparatoria dentro de los deportes de básquetbol, gimnasia, atletismo y fútbol, se plantearon el objetivo de observar diferencias entre grupos resilientes y no resilientes, se utilizó como instrumento de medición el Listado de Modos de Afrontamiento (*Ways of Coping Checklist*, WOCC, Vitalino, Russo, Carr, Maiuro y Becker, 1985; Vitalino, Maiuro, Russo y Becker, 1987). Se encontraron diferencias entre los deportistas resilientes y los que no lo son, los resilientes, favorecen el afrontamiento centrado en el problema y la búsqueda de apoyo social, mientras que los deportistas no resilientes utilizan la evitación y culpar a los demás.

En Irán, Hosseini y Besharat (2010) en su estudio cuantitativo, en una muestra de 139 deportistas universitarios de ambos géneros con edades promedio de 23 años, pertenecientes a los deportes de voleibol, básquetbol, fútbol, running, natación, lucha, box, taekwondo, karate, balonmano, waterpolo y fútbol americano. Se tuvo como objetivo asociar la resiliencia y el logro deportivo de los atletas, utilizando como instrumento de medición la Escala de Resiliencia Connor-Davidson (*Connor-Davidson Resilience Scale*, CD-RISC, Connor y Davidson, 2003). Se encontró que la resiliencia fue asociada de manera positiva con el logro deportivo y bienestar psicológico; además, los altos niveles de resiliencia ayudan a las personas a utilizar emociones positivas para atravesar/confrontar una experiencia no favorable y retomar su estado normal.

En Vietnam, Trang (2011) en su estudio cualitativo, con una muestra de 50 deportistas adolescentes de ambos géneros con edades de 12 a 16 años, participantes en los deportes de fútbol, fútbol sala, atletismo, natación y patinaje, tuvo como objetivo examinar la relación entre el deporte y el bienestar, para lo cual, utilizó una entrevista

semi-estructurada como instrumento de medición evaluando los 4 dominios del círculo de valores (pertenencia, independencia, generosidad y maestría o dominio), los cuales están relacionados con la resiliencia. Encontró que los participantes de fútbol que se encuentran en equipos bien formados, pueden desarrollar una mejora en la toma de decisiones y habilidades de negociación, independencia, así como también la generosidad; también menciona el autor que participar en actividades deportivas aumenta la resiliencia, lo que contribuye a su bienestar subjetivo.

En España, Castro, Chacón, Zurita y Espejo (2016) en su estudio cuantitativo, con una muestra de 43 hombres y mujeres adolescentes y jóvenes adultos con edades de 19 a 24 años, que participan en distintos niveles deportivos como profesional, semiprofesional, amateur y aficionado dentro de los deportes de fútbol, balonmano, esquí y snowboard. Teniendo como objetivo el determinar los niveles de resiliencia, las lesiones deportivas y el nivel competitivo en la muestra anteriormente mencionada, en donde se utilizó como instrumento la Escala de Resiliencia Connor-Davidson (*Connor-Davidson Resilience Scale*, CD-RISC, Connor y Davidson, 2003), encontrando un nivel superior de resiliencia en el deporte profesional, seguido de los aficionados, después los amateur y por último los semiprofesionales, parece ser así por todo el apoyo recibido en los deportistas profesionales por parte de sus entrenadores y clubes deportivos.

Chacón, Castro-Sánchez, Espejo-Garcés y Zurita (2016) en su estudio cualitativo, con una muestra de 39 hombres adolescentes y adultos jóvenes con edad promedio de 22 años, participantes en distintos niveles deportivos desde aficionado hasta semiprofesional dentro de los deportes de fútbol, balonmano y esquí. Donde el objetivo fue determinar las puntuaciones resilientes en la muestra ya mencionada, se aplicó para evaluar la resiliencia, la Escala de Resiliencia Connor-Davidson (*Connor-Davidson Resilience Scale*, CD-RISC, Connor y Davidson, 2003) y encontrando que los esquiadores tenían un nivel de resiliencia más elevado, por otro lado, los de fútbol y balonmano mostraron mayor confianza y tolerancia a la adversidad.

García, Molinero, Salguero, Ruíz, De la Vega y Márquez (2016) en su estudio cuantitativo, con una muestra de 235 hombres y mujeres adolescentes y adultos jóvenes con edades de 15 a 35 años, que practican en los deportes de fútbol, balonmano,

voleibol, rugby, gimnasia, atletismo, ciclismo y triatlón. con el objetivo de investigar la relación entre las estrategias de afrontamiento y las cualidades de la resiliencia en el grupo de deportistas durante la temporada deportiva, en donde se utilizó como instrumento la Escala de Resiliencia (*Resilience Scale*, RS, Wagnild y Young, 1993) versión española (Ruíz et al., 2012), encontrando que altas cualidades de resiliencia se encuentran asociadas a las estrategias de afrontamiento que podría contribuir a adaptarse de manera más efectiva a los retos y posibles fracasos en el deporte.

En Canadá, Holt y Dunn (2004) realizaron un estudio cualitativo, con una muestra de 40 jugadores de fútbol adolescentes con edades promedio de 16 años, que compiten a nivel élite. El objetivo del estudio fue identificar y examinar las competencias psicosociales entre los jugadores de fútbol de élite para presentar una teoría fundamentada de los factores asociados con el éxito en el fútbol, a través de entrevistas individuales como instrumento de medición. Lo que se encontró dentro de las competencias psicosociales fueron la disciplina, el compromiso, la resiliencia y el apoyo social.

En Australia, Gucciardi y Gordon (2008) realizaron un estudio cualitativo, con una muestra de 11 entrenadores de fútbol con edades promedio de 42 años, con amplia experiencia en el nivel alto deportivo. Se plantearon como objetivo examinar el fenómeno de fortaleza mental, a través de una entrevista semiestructurada como guía con preguntas de fortaleza mental, en donde se encontraron datos relativos a los comportamientos asociados entre los futbolistas y las características clave de la fortaleza mental, dentro de los comportamiento generales mencionan que tengan una preparación meticulosa y rendimiento constante, por otro lado en los comportamientos específicos dentro de la competencia es un buen rendimiento que sea repetible, versatilidad, superiores en toma de decisiones y ser de las primera personas en realizar actividades nuevas.

Coulter, Mallett y Gucciardi (2010) realizaron un estudio cualitativo, con una muestra de 4 entrenadores de fútbol con experiencia en élite, 6 jugadores en nivel élite y 5 padres de los jugadores. El objetivo fue explorar la fortaleza mental en el fútbol haciendo la triangulación de información, se hicieron entrevistas individuales a cada una

de las personas de la muestra. A lo que se encontró que hay varios comportamientos que forman parte de la fortaleza mental como recuperarse de una lesión, una preparación meticulosa, un alto rendimiento constante y repetible, realizar tareas mínimas durante el partido y toma de decisiones superior, así como también la parte cognitiva donde involucra los valores y creencias del jugador, la manera en la que el jugador interpreta sus acciones con respecto a experiencias pasadas, su crecimiento y lecciones aprendidas, y las habilidades mentales o pensamientos que puedan mantener en el alto rendimiento.

En Reino Unido, Mills, Butt, Maynard y Harwood (2012) en su estudio cualitativo, con una muestra de 10 entrenadores de fútbol con edades de 31 a 62 años, con el objetivo de examinar los factores percibidos que influyen en el desarrollo de los jóvenes jugadores de fútbol de élite, mediante entrevistas semi-estructuradas individuales. Los factores encontrados que influyen en el desarrollo del jugador fueron: la conciencia (autoconciencia y conciencia de los demás), la resiliencia, los atributos orientados a la meta (actitud profesional, pasión), la intelifencia (inteligencia emocional, inteligencia deportiva), los atributos específicos del deporte (competitividad), y los factores ambientales (otros significantes, cultural del juego).

En España, Ruiz, De la Vega, Poveda, Rosado y Serpa (2012) realizaron un estudio cuantitativo, con una muestra de 110 hombres adolescentes y jóvenes con edades de 15 a 21 años, que se encuentran en deporte formativo dentro de la estructura de un club profesional en el deporte fútbol, tenían como objetivo describir los niveles de resiliencia globales, a través de la Escala de Resiliencia (*Resilience Scale*, RS, Wagnild y Young, 1993) en versión adaptada al castellano con la muestra de futbolistas. Encontraron que los futbolistas cuentan con una alta resiliencia a comparación de estudiantes en otro estudio, no encontrando diferencias entre los grupos estudiados del nivel deportivo, a lo que se le podría atribuir que el aspecto de resiliencia es un aspecto que engloba más cuestiones.

Zurita-Ortega, Rodríguez-Fernández, Olmo-Extremera, Castro-Sánchez, Chacón-Cuberos y Cepero, González (2017) en su estudio cuantitativo, con una muestra de 185 hombres y mujeres jóvenes y adultos con edades de 15 a 35 años en el deporte del fútbol, se tuvo como objetivo determinar y analizar las relaciones existentes entre la



resiliencia, los niveles de ansiedad (estado y rasgo) y las lesiones deportivas en base al nivel competitivo, se evaluó la resiliencia mediante la Escala de Resiliencia Connor-Davidson (*Connor-Davidson Resilience Scale*, CD-RISC, Connor y Davidson, 2003) y adaptado al castellano por Manzano-García y Ayala (2013). Encontrando que los jugadores que se encuentran en nivel superior competitivo hay mayor capacidad de resiliencia, por lo que afecta de una manera directa a la capacidad de afrontar las lesiones en los futbolistas.

Estados Unidos, Bowier (2014) en el ámbito universitario en donde se pretendió entender los factores de personalidad que podría incrementar la resiliencia o contribuir en la vulnerabilidad de la satisfacción de la imagen corporal, dicho estudio se enfocó el resultado en las cuestiones de la imagen corporal, a lo que la resiliencia no tuvo una presencia fuerte dentro de los resultados y conclusiones en el estudio.

Posterior en Brasil, Salvini y Marchi (2016) se encontró otro estudio en donde se describían y analizaron las dificultades las cuales presentan las mujeres que desean participar en el deporte de fútbol, así como su motivación por la cual se mantienen en el deporte, mediante entrevistas individuales como instrumento de medición. A lo que se encontró principalmente, estas mujeres se consideran guerreras por afrontar el prejuicio que se tiene con respecto a la mujer y la práctica del fútbol en donde a pesar de estas dificultades no abandonan el deporte, a lo que se concluyó que la resiliencia es inherente en las jugadoras de fútbol para poder hacer frente a estas disputas al menos en el país de Brasil.

### **Instrumentos de Evaluación de Resiliencia**

En el apartado anterior de la evidencia empírica se han citado ciertos instrumentos de medida para evaluar la Resiliencia de tal manera que en este apartado se revisarán más a detalle los instrumentos que más se han citado en el estudio de la resiliencia en el deporte. A continuación se presentan los instrumentos en orden de aparición por estudios:

La escala más utilizada en el deporte es la Escala de Resiliencia (*Resilience Scale*, RS, Wagnild y Young, 1993) su versión al castellano (Ruíz et al., 2012), la cual mide dos factores de resiliencia, la escala esta formada por 25 ítems y cuenta con una

escala de respuesta que oscila de 1 (*muy en desacuerdo*) a 7 (*muy de acuerdo*). La escala en sus dos factores explican en el primer factor la competencia personal (autoconfianza, independencia, determinación, invencibilidad, de dominio, ingenioso y perseverancia), y el segundo factor menciona la aceptación de sí mismo y de la vida (adaptabilidad, equilibrio, flexibilidad y perspectiva equilibrada de la vida),

La Escala de Resiliencia del Ego (*Ego Resiliency Scale*, ERS, Block y Kremen, 1996) es unifactorial de 14 ítems con una escala de respuesta tipo Likert de 7 puntos, que oscila desde 1 (*nunca*) hasta 7 (*siempre*). En la escala se engloba al yo resiliente como alguien capaz de controlarse siguiendo el contexto, siendo más competente en las relaciones interpersonales, utilizando las emociones de forma positiva ante las situaciones estresante.

Así mismo, otro de los instrumentos que han sido más utilizados en el deporte es la Escala de Resiliencia Connor-Davidson (*Connor-Davidson Resilience Scale*, CD-RISC, Connor y Davidson, 2003) dividida en 5 dimensiones, una escala con 25 ítems, en una escala tipo Likert de 0 (*en absoluto*) a 4 (*casi siempre*) donde se mide las siguientes características: ver el cambio o el estrés como un reto, el compromiso, el reconocimiento de los límites para el control de, el obtener el apoyo de los demás, los objetivos personales o colectivas, la autoeficacia, el fortalecimiento efecto del estrés, los éxitos del pasado, el sentido realista de control de, el sentido del humor, el enfoque orientado a la acción, la paciencia, la tolerancia del afecto negativo, la capacidad de adaptación al cambio, el optimismo y fe.

La Escala de Afrontamiento Resiliente Breve (*Brief-Resilient Coping Scale*, BRCS; Sinclair y Wallson, 2004) midiendo un solo factor, contando con 4 ítems en una escala que se responde en un formato con 5 opciones, donde 1 (*No te describe del todo*) hasta 5 (*Te describe del todo*), y éste mide la percepción del afrontamiento resiliente de la persona.

## Metodología

### Diseño

Es una investigación de tipo descriptivo-inferencial, mediante recolección de información cuantitativa a través de un cuestionario con un solo constructo evaluable, en el primer apartado, se describe la información en categorías propuestos por una hoja de datos sociodemográficos, lo que permitió organizar lo datos para el análisis inferencial y correlacional, a lo que se mostrará la información de manera gráfica y resumida (Abreu, 2012).

### Muestra.

La muestra total estuvo conformada por 159 jugadoras de futbol, 86 pertenecían a las Selecciones Nacionales, las cuales está conformada por la Sub-15 ( $n = 24$ ), Sub-17 ( $n = 23$ ), Sub-20 ( $n = 18$ ) y Mayor ( $n = 21$ ); y 73 jugadoras pertenecientes a los equipos representativos de sus universidades que fueron participantes en la Universiada Nacional 2017. El rango de edad oscila entre 12 a 27 años ( $M = 19.06$ ,  $DT = 3.78$ ), la media de edad en la que se inició en el deporte fue de 9 años ( $DT = 4.39$ ), los años practicando el fútbol fueron en promedio 10 años ( $DT = 4.57$ ), las jugadoras entrenan en promedio 5 días ( $DT = 1.49$ ) por semana y la duración en horas de entrenamiento por sesión es de 2 horas ( $DT = 0.52$ ).

### Instrumentos.

Se incluyó una parte breve de datos sociodemográficos al principio de la escala para que la jugadora mencionara su edad, a cuál selección pertenece, el equipo en donde juega actualmente, la cantidad de años que lleva jugando fútbol, la cantidad de días a la semana que entrena (sin incluir días de partidos), y la cantidad de horas que entrena por sesión de entrenamiento.

Para medir la resiliencia, se utilizó la versión al castellano (Ruíz, De La Vega, Poveda, Rosado y Serpa, 2012) de la Escala de Resiliencia (*Resilience Scale*, RS, Wagnild y Young, 1993). La escala está formada por 25 ítems escritos de forma positiva agrupados en dos factores, el factor I mide la Competencia personal (ítems 1-6, 9, 10, 13-15, 17-20, 23, 24) un ejemplo de ítem es “*Me siento orgulloso de haber superado*

*problemas en la vida*”. El factor II mide la Aceptación de sí mismo y de la vida (ítems 7, 8, 11, 12, 16, 21, 22 y 25). Tiene una escala de respuesta tipo Likert que oscila de (1) *Muy en desacuerdo* a (7) *Muy de acuerdo*. El puntaje mínimo de la escala es 25 y el máximo es de 175 puntos; para que se pueda considerar una puntuación alta debe ser igual o superior a 147 puntos (Wagnild y Young, 1993).

### **Procedimiento.**

Se le solicitó a la persona encargada de las diferentes áreas implicadas el permiso para la aplicación de la escala, así como los datos sociodemográficos, otorgándoles una breve explicación de lo que se pretende medir, además de actuar conforme a la ética profesional para mantener la discreción de los datos manipulados. Después de obtener dicho permiso, se programó junto con las personas que colaboran en el área encargada los días de aplicación conforme a la llegada de los equipos, posteriormente en los días de aplicación se inició con una pequeña presentación, las instrucciones para contestar la escala resaltando el contestar cada una de las preguntas sin dejar en blanco algún reactivo, en caso de existir alguna duda se les invitó para que lo externaran, de esta forma podríamos garantizar que se entendiera el ítem antes de darle respuesta. Al finalizar el llenado de la escala se agradeció y posteriormente se introdujeron los datos en un programa estadístico para hacer los análisis y generar los resultados para dar respuesta a los objetivos planteados.

### **Análisis de datos.**

Se utilizó el SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences* v.24) para realizar los análisis descriptivos, calculando las medias, desviaciones típicas, asimetría y curtosis de cada uno de los ítems que conforman la escala. De igual manera para la consistencia interna del instrumento se utilizó el alfa de Cronbach. Así mismo, se realizaron los análisis inferenciales de la muestra a través de *t* de Student y ANOVA para conocer las diferencias significativas existentes entre la resiliencia y las variables sociodemográficas (edad de inicio en el fútbol, años que llevan jugando fútbol, pertenece a selecciones nacionales o universitarias y si juega en equipos dentro del país, en el extranjero o universidad).

## Resultados

### Estadística descriptiva y fiabilidad del RS

#### Estadísticos descriptivos por Ítem.

En la siguiente tabla se hicieron los análisis descriptivos de la Escala de Resiliencia, encontrando el ítem 20 “A veces, me obligo a hacer cosas que no sé si quiero hacer” obtuvo una media baja de respuesta, y el ítem 1 “Cuando me planteo objetivos, sigo adelante con ellos” obtuvo la media más alta de respuesta, y por otro lado se encontró que el ítem 11 “Rara vez pienso en el porqué de las cosas” obtuvo una media baja de respuesta, y encontrando que el ítem 21 “Mi vida tiene sentido” obtuvo la media más alta de respuesta en el factor 2 (Aceptación de sí mismo y de la vida), los cuales se muestran en la Tabla 1.

#### Fiabilidad.

Para poder realizar los análisis diferenciales, fue necesario comprobar la fiabilidad del instrumento de resiliencia a través del coeficiente de alfa de Cronbach, mostrando una fiabilidad de resistencia global de  $\alpha = .83$  y por factores  $\alpha = .80$  de Competencia global y  $\alpha = .60$  en Aceptación de sí mismo y de la vida. Con base a (Blan y Altman, 1997; Dugard, Todman, y Staines, 2010; Field, 2009; Schmitt, 1996) en donde el tamaño de la muestra es pequeña puede considerarse aceptable la consistencia interna.

Tabla 1.

*Estadísticos descriptivos y normalidad de la Escala de Resiliencia.*

Ítems	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Asimetría</i>	<i>Curtosis</i>
<i>Competencia Personal</i>				
1. Cuando me planteo objetivos, sigo adelante con ellos.	6.47	0.73	-2.06	7.96
2. De alguna u otra forma puedo resolver problemas.	6.16	0.71	-0.97	2.33
3. Puedo depender de mí más que nadie.	6.11	1.01	-1.54	2.97
4. Para mí, es importante mantener el interés en las cosas.	6.39	0.74	-1.44	2.90
5. Puedo afrontar problemas yo solo(a), si es necesario.	6.17	0.85	-1.85	7.95
6. Me siento orgulloso(a) de haber superado problemas en la vida.	6.64	0.62	-1.84	3.58
9. Siento que puedo manejar varios problemas a la vez.	5.46	1.01	-0.93	1.60
10. Soy decidido(a).	5.95	1.06	-1.37	3.12
13. Puedo lidiar con situaciones difíciles, porque he pasado por dificultades antes.	5.81	1.23	-1.57	2.87
14. Soy disciplinado(a).	6.19	1.08	-2.15	5.93
15. Tiendo a mantener el interés por las cosas.	6.20	0.89	-1.35	2.12
17. Creer en mí mismo me ayuda a superar tiempos difíciles	6.38	0.79	-1.42	2.34
18. En caso de emergencia, soy alguien en quien pueden confiar el resto de la gente.	6.18	1.04	-1.79	4.63
19. Por lo general, veo una misma situación de diversas formas.	5.70	1.03	-1.59	4.91
20. A veces, me obligo a hacer cosas que no sé si quiero hacer.	4.68	1.76	-0.70	-0.43
23. Cuando me encuentro en una situación difícil, por lo general suelo encontrar una salida.	6.09	0.95	-1.34	2.40
24. Tengo energía suficiente para hacer lo que tengo que hacer.	6.19	0.87	-1.19	1.57
<i>Aceptación de sí mismo y de la vida</i>				
7. Suelo afrontar los problemas con calma.	5.57	1.08	-1.59	4.54
8. Soy amigo(a) de mí mismo.	6.31	0.89	-1.73	4.05
11. Rara vez pienso en el porqué de las cosas.	4.54	1.76	-0.50	-0.77
12. Realizo las cosas a su debido tiempo.	5.56	1.24	-1.40	2.43
16. Por lo general, encuentro muchas razones para reírme.	6.16	1.20	-2.15	5.40
21. Mi vida tiene sentido.	6.67	0.76	-3.81	20.96
22. Suelo no insistir en cosas que no puedo cambiar.	4.84	1.70	-0.89	-0.10
25. No hay problema si hay gente que no es de mi agrada.	5.89	1.29	-1.58	2.99

### Análisis inferencial de la resiliencia por variables sociodemográficas

#### Nivel deportivo.

Al clasificar la muestra en nivel deportivo se encuentran 2 grupos, el primero, pertenece al grupo de selecciones nacionales (Sub-15, Sub-17, Sub-20 y Mayor), el segundo, pertenece a equipos universitarios. Se puede observar en la Tabla 2 los análisis descriptivos y diferenciales de la escala global, el factor 1 (Competencia Personal) y el factor 2 (Aceptación de sí mismo y de la vida) con selecciones nacionales y universitarias.

Se realizó una prueba T para muestras independientes, donde se introdujo el grupo de selecciones nacionales y universitarias con la escala de resiliencia global, el factor 1 (Competencia Personal) y el factor 2 (Aceptación de sí mismo y de la vida), encontrando diferencias significativas ( $p < .05$ ) en la escala global de resiliencia y el factor 1 (Competencia Personal).

Tabla 2.

*Estadísticos descriptivos y diferenciales de la variable de estudio por nivel deportivo.*

Variable	Seleccionada		Universitaria		<i>t</i>
	<i>n</i> = 86		<i>n</i> = 73		
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	
Resiliencia Global	6.02	0.31	5.82	0.62	2.46*
Competencia Personal	6.15	0.32	5.91	0.62	2.85**
Aceptación de sí mismo y de la vida	5.74	0.54	5.62	0.73	1.22

NOTA: \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ .



### Años compitiendo en fútbol.

En cuanto a los años compitiendo en el fútbol se dividió en 3 grupos, el primer grupo se encuentran las personas que tienen 8 años o menos jugando en el fútbol, el segundo grupo se encuentran las personas que tienen entre 9 y 11 años jugando en el fútbol, y el tercer grupo se conforma de las personas que llevan 12 años o más jugando en el fútbol. Se puede observar en la Tabla 3 los análisis descriptivos de la escala global, el factor 1 (Competencia Personal) y el factor 2 (Aceptación de sí mismo y de la vida) con las agrupaciones de los años compitiendo en el fútbol.

Los resultados que mostró el ANOVA dentro de los grupos de años compitiendo y la escala global de resiliencia, el factor 1 (Competencia Personal) y el factor 2 (Aceptación de sí mismo y la vida), donde solo se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ) en la escala global y el factor 1 (Competencia Personal). Con la prueba post hoc de Tukey se encontraron diferencias en cuanto a la resiliencia global entre el grupo que lleva 8 años o menos jugando en fútbol y el grupo que lleva 12 años o más jugando en fútbol, con respecto al factor 1 (Competencia Personal) las diferencias significativas se encontraron entre el grupo de 8 años o menos jugando en fútbol y el grupo de 12 años o más jugando en fútbol.

Tabla 3.

*Estadísticos descriptivos de la Escala de Resiliencia y relación por años compitiendo.*

Variable	8 años o menos $n = 60$		9 a 11 años $n = 46$		12 años o más $n = 53$		$F$
	$M$	$DT$	$M$	$DT$	$M$	$DT$	
Resiliencia Global	5.80	0.56	5.99	0.40	6.01	0.43	3.40*
Competencia Personal	5.91	0.60	6.09	0.38	6.14	0.42	3.28*
Aceptación de sí mismo y de la vida	5.55	0.69	5.76	0.52	5.68	0.65	0.14

NOTA: \* $p < .05$ .

### Edad de inicio.

Con la edad de inicio en el deporte del fútbol se hicieron 4 grupos, el primer grupo lo integraron las personas que iniciaron en el fútbol con la edad de 6 años o menos, el segundo grupo lo integraron las personas que iniciaron en el fútbol con edades de 7 y 8 años de edad, el tercer grupo lo conformaron las personas que iniciaron en el fútbol entre los 9 y 12 años de edad, y el último grupo se conformó de las personas que iniciaron en el fútbol teniendo 13 años o más. Se puede observar en la Tabla 4 los análisis descriptivos y diferenciales de la escala global, el factor 1 (Competencia Personal) y el factor 2 (Aceptación de sí mismo y de la vida) con las agrupaciones de la edad que iniciaron a jugar en el fútbol.

Los resultados que mostró el ANOVA dentro de la edad de inicio en la práctica del fútbol y la escala global de resiliencia, el factor 1 (Competencia Personal) y el factor 2 (Aceptación de sí mismo y de la vida), donde solo se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ) en la escala global y el factor 1 (Competencia Personal). Con la prueba post hoc de Tukey se encontraron diferencias en el factor 1 (Competencia Personal) las diferencias significativas se encontraron entre el grupo de 6 años o menos de edad cuando iniciaron a practicar el fútbol y el grupo de 7 y 8 años de edad cuando iniciaron a practicar el fútbol.

Tabla 4.

*Estadísticos descriptivos y diferenciales de Resiliencia y la edad de inicio en el deporte.*

Variable	Menos de 6 años <i>n</i> = 56		7 y 8 años <i>n</i> = 27		9 a 12 años <i>n</i> = 45		13 años o más <i>n</i> = 33		<i>F</i>
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	
Resiliencia Global	6.06	0.36	5.79	0.40	5.91	0.45	5.83	0.69	2.44
Competencia Personal	6.18	0.35	5.87	0.44	6.04	0.48	5.94	0.69	2.89*
Aceptación de sí mismo y de la vida	5.79	0.56	5.62	0.59	5.63	0.59	5.61	0.82	0.87

NOTA: \* $p < .05$ .

### Equipo de juego.

Con respecto al equipo de juego se hicieron 3 grupos, el primero fue conformado por las personas que participan en la selección y que su equipo se encuentra en México, el segundo grupo estuvo conformado por las personas que participan en la selección pero que su equipo se encuentra en el extranjero, y el tercer grupo estuvo conformado por las personas que su equipo es el de la universidad. Se puede observar en la Tabla 5 los análisis descriptivos y diferenciales de la escala global, el factor 1 (Competencia Personal) y el factor 2 (Aceptación de sí mismo y de la vida) con las agrupaciones de los equipos donde participan las personas que conforman la muestra.

Los resultados que mostró el ANOVA dentro de los equipos donde juegan las personas que conforman la muestra y la escala global de resiliencia, el factor 1 (Competencia Personal) y el factor 2 (Aceptación de sí mismo y de la vida), donde solo se encontraron diferencias significativas ( $p < .05$ ) en la escala global y el factor 1 (Competencia Personal). Con la prueba post hoc de Tukey se encontraron diferencias significativas en la escala global en el grupo de las personas que se encuentran jugando en un equipo nacional (en México) y el grupo de universitarias, también el factor 1 (Competencia Personal) se encontraron diferencias significativas entre el grupo de las personas que se encuentran jugando en un equipo nacional (en México) y el grupo de universitarias.

Tabla 5.

*Estadísticos descriptivos y diferenciales de Resiliencia y el equipo de juego.*

Variable	Nacional		Extranjera		Universitaria		<i>F</i>
	<i>n</i> = 56		<i>n</i> = 30		<i>n</i> = 73		
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	
Resiliencia Global	6.04	0.31	5.97	0.30	5.82	0.62	3.57*
Competencia Personal	6.17	0.30	6.11	0.34	5.91	0.62	4.60*
Aceptación de sí mismo y de la vida	5.78	0.52	5.67	0.59	5.62	0.73	0.36

NOTA: \* $p < .05$ .

## Discusiones

De acuerdo al objetivo general planteado en el presente estudio de conocer las diferencias en resiliencia entre seleccionadas nacionales y universitarias de México en el fútbol femenino, se encontraron diferencias en ambos grupos, donde las medias más altas fueron por parte de las seleccionadas nacionales tanto en resiliencia global como en competencia personal y la aceptación de sí mismo y de la vida, lo que se puede ser asociada de manera positiva con el logro deportivo tal y como lo menciona (Hosseini y Besharat, 2010), asimismo varios autores (Ruiz-Barquín et al., 2015 Castro et al., 2016; Zurita-Ortega et al., 2017) mostraron alta resiliencia en entrenadores/deportistas de alto rendimiento, en contraste con la baja resiliencia que se ha encontrado en otros deportes de niveles competitivos inferiores (Reche et al., 2014).

Con respecto a los años que tienen compitiendo en el fútbol se encontraron diferencias en la respuesta de los grupos, donde las medias más altas fueron por parte del grupo que tiene 12 años o más compitiendo en el deporte del fútbol tanto en la resiliencia global como en el subfactor de competencia personal. Estos resultados coinciden con el estudio de Vitali et al. (2015) que encontraron diferencias en ambas variables, pero discrepan de los encontrado por Tutte y Reche (2016).

En los análisis realizados con la edad de inicio en el deporte de fútbol se encontraron las diferencias en la respuesta de los grupos, en donde las medias más altas en la resiliencia global, la competencia personal y la aceptación de sí mismo y de la vida fueron por parte del grupo que inició en el fútbol teniendo 6 años o menos; el segundo grupo con medias más altas fueron por parte del grupo donde iniciaron en el fútbol teniendo 9 hasta 12 años de edad; seguido del grupo de 13 años de edad o más; y finalmente, el menor promedio de la resiliencia en los tres factores fue el grupo que inició teniendo 7 u 8 años de edad, y estos a su vez difieren significativamente con los que iniciaron con 13 años o más en el fútbol. Este análisis resulta innovador, ya que no se encontró literatura que analizara la variable del inicio de la práctica en el fútbol como un factor que pueda asociarse con una alta o baja resiliencia.

Los análisis realizados respecto a la procedencia del equipo en donde juegan las futbolistas, se encontraron diferencias entre los tres grupos, ya que las medias más altas

en la resiliencia global, la competencia personal y la aceptación de sí mismo y de la vida fueron por parte del grupo donde su equipo se encuentra dentro del país además pertenecen a la selección nacional, estos resultados coinciden en cierta media con en el estudio de Ruíz y colaboradores (2012); por otro lado, el segundo grupo con medias más altas de resiliencia fue en las jugadoras que sus equipos se encuentra en el extranjero; y finalmente, los niveles más bajos de resiliencia se observaron en los equipos universitarios, este hallazgo resulta similar con lo encontrado en otros estudios (Bowier, 2014; Zafra, 2016).

## Conclusiones

Los resultados obtenidos en el presente trabajo, demuestran que quienes integran las selecciones nacionales de México tienen mayor resiliencia que quienes se encuentran en el equipo de su universidad, lo que significaría que han desarrollado las características de: el sentido que le dan a la vida, que en el fútbol es tener ese motivo por el cual se encuentra en donde está participando en el mismo deporte o equipo, otra característica que lo compone es la perseverancia, un aspecto muy importante ya que en el fútbol profesional las oportunidades son limitadas, en comparación con otros países, por lo que el lograr algo mayor de lo que se tiene, conlleva a este aspecto, otra característica es la ecuanimidad, que en el fútbol significaría una actitud equilibrada y constante, y más por las situaciones cambiantes del mismo deporte que puede ser un mal entrenamiento, alguna decisión por parte del entrenador o decisiones arbitrales durante un partido, que puedan alejar esta parte.

Así mismo, la autosuficiencia es otra de las características dentro de la resiliencia, que dentro del fútbol se puede definir que la propia jugadora depende de sí misma para realizar las actividades y no requiere que algún otro, y por último se tiene la característica de la soledad existencial, dentro del fútbol a pesar de estar rodeado de personas del propio equipo o del contexto deportivo, las jugadoras logren tener el conocimiento de su propia persona en un espacio para sí misma.

Con respecto a los otros resultados obtenidos, en los años que llevan compitiendo y la edad en la que inicia la persona a practicar el deporte del fútbol, se encontró que entre más tiempo se esté compitiendo en el fútbol hay mayor resiliencia en las jugadoras, lo cual puede ser explicado porque durante el tiempo que vaya transcurriendo, la jugadora va desarrollando el sentido de competencia en el deporte, esto es sentirse competente en lo que hace, aumentando y mejorando su autoconfianza ya que la jugadora conoce sus alcances en el deporte y lo que puede realizar de manera correcta. Otra característica importante de la resiliencia es la independencia para realizar lo que tenga que hacer sin necesidad de un externo ya que con el tiempo la jugadora conoce lo que tiene que realizar, la determinación que va desarrollando durante los años es algo que se puede vincular con la toma de decisiones que hace tanto dentro de la cancha

como afuera de ella, otra cuestión que se va formando es el no darse por vencido, lo cual se encuentra vinculado con la perseverancia que en el fútbol es un aspecto positivo, ya que puede enfrentarse con situaciones en donde algo no sale como lo planeado y tenga la capacidad de realizarlo una y otra vez hasta lograrlo. Otro aspecto interesante es el sentido del dominio el cual con el tiempo se adquiere y más en el deporte.

Con respecto al equipo al que pertenecen, fue un aspecto interesante encontrar que las personas que juegan en un equipo dentro de México tiene mayor resiliencia que las personas que juegan en el extranjero, sin embargo, algunas de las limitaciones que se encontraron dentro del estudio fue la cantidad de muestra con la que se hizo el estudio, además dentro de las investigaciones previas muchas son de carácter cualitativo, en donde la información es más fructífera para conocer a fondo los aspectos en específico que pudieran ser relevantes y generar una iniciativa para crear un programa que ayude a las jugadoras y deportistas a desarrollar este aspecto siguiendo los lineamientos que conforman la resiliencia en su totalidad, la importancia para desarrollar este aspecto en la persona que pueda adquirir para no solo su vida deportiva, sino también la vida cotidiana de la persona.



---

Referencias

- Abreu, J. (2012). Hipótesis, Método y Diseño de Investigación (Hypothesis, Method & Research Design). *Daena: International Journal of Good Conscience*, 7(2), 187-197.
- Beardslee, W. (1989). The role of self-understanding in resilient individuals: The development of a perspective. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 266-278.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146.
- Belem, I. C., Caruzzo, N. M., Nascimento, J. R. A. D., Vieira, J. L. L., y Vieira, L. F. (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16(4), 447-455.
- Blan, J. M. y Altman, D. G. (1997). Statistics Notes: Cronbach's alpha. *British Medical Journal*, 314(7080):572.
- Block, J. y Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Bowier, D. D. (2014). Personality factors influencing vulnerability and resiliency for body image dissatisfaction in female collegiate soccer players (*Tesis Doctoral*). Adler School of Professional Psychology.
- Braverman, M. T. (1999). Research on resilience and its implications for tobacco prevention. *Nicotine & Tobacco Research*, 1, S67, S72.
- Broche, Y., Diago, C., y Herrera, L. F. (2012). Características resilientes en jóvenes deportistas y sus pares de la Universidad central «Marta Abreu» de Las Villas. *Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia*, 8(14), 10-18.

- Brown, H. E., Lafferty, M. E., y Triggs, C. (2015). In the face of adversity: Resiliency in winter sport athletes. *Science & Sports*, 30(5), e105-e117.
- Castro, M., & Chacón, R., & Zurita, F., y Espejo, T. (2016). Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel y lesiones deportivas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 162-165.
- Chacón, R., Castro-Sanchez, M., Espejo-Garcés, T., y Zurita, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29).
- Connor, K. M., y Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., y Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716.
- Dugard, P., Todman, J., y Staines, H. (2010). *Approaching multivariate analysis: A practical introduction* (2nd Edition). Hove, Sussex y New York: Routledge.
- Fletcher, D. y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.
- Field, A. (2009). Exploratory Factor Analysis, En A. F. (Ed). *Discovering statistics using SPSS* (3er Edition) (pp. 619-680). Londres: SAGE Publications Ltd.
- Fonagy, R. Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., y Target, M. (1994). The Emmanuel Miller Memorial Lecture 1992. The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 35, 231-257.
- Galli, N. y Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.
- Garcés, E. J., De Francisco, C., y Arce, C. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 271- 278.

- García, X., Molinero, O., Salguero, A., Ruíz, R., De La Vega, R., y Márquez, S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and motor skills*, 122(1), 336-349.
- Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 31, 416-430.
- Gimeno, F., Buceta, J., y Pérez-Llantada, M. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672
- Gould, D., Dieffenbach, K., y Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Goldberg, A. S. (1998). Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
- Gucciardi, D., y Gordon, S. (2008). Personal construct psychology and the research interview: the example of mental toughness in sport. *Personal Construct Theory and Practice*, 5, 119-130.
- Guillén, F. y Laborde, S. (2014). Higher-order Structure of Mental Toughness and the Analysis Latent Mean Differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality & Individual Differences*, 60, 30-35.
- Hanton, S. y Connaughton, D. (2002) What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Henderson, E., y García, A. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy: Cómo superar las adversidades*. Barcelona: Gedisa Editorial.
- Holt, N. L., y Dunn, J. G. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 199-219.

- Hosseini, S. A., y Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- Joyce, P. Y., Smith, R. E., y Vitaliano, P. P. (2005). Stress-resilience, illness, and coping: a person-focused investigation of young women athletes. *Journal of behavioral medicine*, 28(3), 257-265.
- Kalawski, J. y Haz, A. (2003) Y... ¿Dónde está la resiliencia? Una reflexión conceptual. *Revista Interamericana de Psicología*, 37(2).365-372.
- Lu, F. J., Lee, W. P., Chang, Y. K., Chou, C. C., Hsu, Y. W., Lin, J. H., y Gill, D. L. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 202-209.
- Manzano-García, G., y Ayala, J. C. (2013). Psychometric properties of Connor-Davidson Resilience Scale in a Spanish sample of entrepreneurs. *Psicothema*, 25(2), 245-251.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., y Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and individual differences*, 35(7), 1685-1695.
- Masten, A. y Powell, J. (2003). A resilience framework for research, policy, and practice. En S.S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversisties* (pp. 1-25). Cambridge, RU: Cambridge University Press.
- Mills, A., Butt, J., Maynard, I., y Harwood, C. (2012). Identifying factors perceived to influence the development of elite youth football academy players. *Journal of sports sciences*, 30(15), 1593-1604.
- Morgan, P. B., Fletcher, D., y Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549-559.

- Morgan, P. B., Fletcher, D., y Sarkar, M. (2015). Understanding team resilience in the world's best athletes: A case study of a rugby union World Cup winning team. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 91-100.
- Mummery, W. K., Schofield, G., y Perry, C. (2004). Bouncing back: The role of coping style, social support and self-concept in resilience of sport performance. *Athletic Insight*, 6(3), 1-15.
- Raedeke T.D., y Smith A.L. (2001) Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal Sport Exercise Psychology*, 23, 281–306.
- Reche, C. y Ortín F., J. (2013). Consistencia De La Versión Española De La Escala De Resiliencia En Esgrima. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica*, 2(2), 49-57.
- Reche, C., Tutte, V., y Ortín, F. J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9(2).
- Richardson, G. E., Niger, B. L., Jensen, S. y Kumpfer, K. L. (1990). The resilience model. *Health Education*, 21, 33-39.
- Ruiz-Barquín, R., Del Campo, J., y De La Vega, R. (2015). La resiliencia en entrenadores de atletismo de alto rendimiento. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(1).
- Ruiz, R., de la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., y Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1).
- Salvini, L., y Marchi, W. (2016). “Guerreiras de chuteiras” na luta pelo reconhecimento: relatos acerca do preconceito no futebol feminino brasileiro. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(2), 303-311.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., y Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.

- Schmidt, N. (1996). Uses and abuses of coefficient alpha. *Psychological Assessment*, 8(4), 350-353.
- Sinclair, V. G. y Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11, 94-101.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., y Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.
- Trang, V. T. (2011). The effect of sports on youth resilience and well-being. *Beyond Social Services*, 1-22.
- Tutte, V., y Reche, C. (2016). Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 73.
- Vaishnavi, S., Connor, K., y Davidson, J. T. (2007). An abbreviated version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the CD-RISC2: psychometric properties and applications in psychopharmacological trials. *Psychiatry Research*, 152(2-3), 293-297.
- Vidic, Z., Martin, M., y Oxhandler, R. (2017). Mindfulness Intervention With a US Women's NCAA Division I Basketball Team: Impact on Stress, Athletic Coping Skills and Perceptions of Intervention. *The Sport Psychologist*, 31(2), 147-159.
- Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C., y Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sciences for Health*, 11(1), 103-108.
- Vitaliano, P. P., Maiuro, R. D., Russo, J., y Becker, J. (1987). Raw versus relative scores in the assessment of coping strategies. *J. Behav. Med.* 10, 1-18.
- Vitaliano, P. P., Russo, J., Carr, J. E., Maiuro, R. D., y Becker, J. (1985). The Ways of Coping Checklist: Revision and psychometric properties. *Multivar. Behav. Res.* 20, 3- 26.
- Wagnild, G. M., y Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.

- White, R. L., y Bennie, A. (2015). Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(2-3), 379-393.
- Zafra, E. O. (2016). Capacidad de resiliencia frente a lesiones deportivas y su relación con el desempeño deportivo en judocas de Chile (*Tesis Doctoral*). Universidad de Granada, Granada.
- Zurita, F., Castro, M., Linares, M., y Chacón, R. (2017). Resiliencia , un elemento de prevención en actividad física. *Sportis Sci J*, 3 (1), 564-576.
- Zurita, F., Zafra, E. O., Valdivia, P., Rodríguez, S., Castro, M., y Muros, J. J. (2017). Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según el género. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 71-81.
- Zurita-Ortega, F., Rodríguez-Fernández, S., Olmo-Extremera, M., Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R., y Cepero-González, M. (2017). Análisis de la resiliencia, ansiedad y lesión deportiva en fútbol según el nivel competitivo. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12 (35), 135-142.

## Anexos

## Anexo 1.

*Escala de Resiliencia.*

RS	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Poco en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Poco de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Cuando me planteo objetivos, sigo adelante con ellos.	1	2	3	4	5	6	7
2. De alguna u otra forma puedo resolver problemas.	1	2	3	4	5	6	7
3. Puedo depender de mí más que nadie.	1	2	3	4	5	6	7
4. Para mí, es importante mantener el interés en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Puedo afrontar problemas yo solo(a), si es necesario.	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento orgulloso(a) de haber superado problemas en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Suelo afrontar los problemas con calma.	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy amigo(a) de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varios problemas a la vez.	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidido(a).	1	2	3	4	5	6	7
11. Rara vez pienso en el porqué de las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
12. Realizo las cosas a su debido tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
13. Puedo lidiar con situaciones difíciles, porque he pasado por dificultades antes.	1	2	3	4	5	6	7
14. Soy disciplinado(a).	1	2	3	4	5	6	7
15. Tiendo a mantener el interés por las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general, encuentro muchas razones para reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17. Creer en mí mismo me ayuda a superar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18. En caso de emergencia, soy alguien en quien pueden confiar el resto de la gente.	1	2	3	4	5	6	7
19. Por lo general, veo una misma situación de diversas formas.	1	2	3	4	5	6	7
20. A veces, me obligo a hacer cosas que no sé si quiero hacer.	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6	7
22. Suelo no insistir en cosas que no puedo cambiar.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando me encuentro en una situación difícil, por lo general suelo encontrar una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo energía suficiente para hacer lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. No hay problema si hay gente que no es de mi agrado.	1	2	3	4	5	6	7



## EVALUACIÓN DE LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES



RC-PP-007  
Rev: 00-08/17

**Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales**

## Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

### Datos del alumno

Matrícula:	1836878
Nombre del Alumno:	Lesly Castellanos Cepeda
Facultad:	Organización Deportiva
Carrera:	Maestría en Psicología del Deporte

Datos de la Empresa:

Empresa:	Federación Mexicana de Fútbol Asociación A.C.
Departamento:	Área de Crecimiento Personal

## Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	X			
Conducta	X			
Puntualidad	X			
Iniciativa		X		
Colaboración	X			
Comunicación	X			
Habilidad		X		
Resultados	X			
Conocimiento profesional de su carrera	X			

Parma 0 - 1 Mladost  
Firma, Nombre y puesto del Referee Inmediato  
Sello de la Dependencia



Vigente a partir de: Agosto de 2017

## RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

### LESLY CASTELLANOS CEPEDA

Candidato para obtener el Grado de Maestría de Psicología del Deporte

Reporte de Tesina: RESILIENCIA EN EQUIPOS FEMENILES DE FÚTBOL DE  
SELECCIONES NACIONALES Y UNIVERSITARIAS.

**Campo temático:** Psicología del Deporte

**Lugar y fecha de nacimiento:** Atizapán de Zaragoza, Estado de México.  
El 11 de julio de 1994.

**Lugar de residencia:** Monterrey, Nuevo León.

**Procedencia académica:** Universidad del Valle de México Campus  
Cumbres.

**Experiencia Propedéutica y/o Profesional:**

- Docencia a nivel licenciatura en la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Coordinación del Departamento de Psicología del Deporte en la Facultad de Organización Deportiva de la UANL.
- Práctica profesional en las Selecciones Nacionales Femeniles de la Federación Mexicana de Fútbol Asociación., A.C.

E-mail: castellanos\_94@hotmail.com